

Ketvirta diena

Grupės	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pusryčiai										
Avižinių dribsnių košė	150	200	7,39	9,85	7,37	9,83	26,35	35,13	194,5	259,40
Uogienė	20	20	0,06	0,06			14,18	14,18	54,20	54,20
Juodoji arbata su citrina	100	150	0,03	0,04	0,02	0,02	7,81	11,71	30,71	46,07
Varškės sūrelis	40	40	3,6	3,6	6,4	6,4	6,08	6,08	82,8	82,8
Iš viso			11,08	13,55	13,79	16,25	54,42	67,10	362,2 6	442,47
11 val. vaisiai	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Pietūs										
Daržovių sriuba	150	200	1,49	2,00	4,23	5,65	9,40	12,53	77,53	103,37
Duona	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Žuvies šnicelis	60	80	11,77	15,69	7,72	10,29	5,08	6,77	135,6 4	180,85
Virtos bulvės	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Burokėlių salotos su padažu	40	40	0,65	0,65	5,65	5,65	4,75	4,75	67,87	67,87
Razinų – ananasų kompotas	150	150	0,67	0,67	0,26	0,26	26,75	26,75	106,1 5	106,15
Iš viso			17,64	22,28	18,46	22,46	77,72	84,42	519,9 6	599,36
Vakarienė										
Bulvių kotletai su varške	100	150	7,78	11,67	10,51	15,76	24,97	37,45	222,9	334,48
Grietinės padažas	15	20	0,27	0,35	2,88	3,84	0,80	1,06	30,14	40,19
Kefyras	100	150	3,40	5,10	2,50	3,75	4,90	7,35	60	90
Iš viso			11,45	17,12	15,89	23,35	30,67	45,86	313,1	464,67
Dienos davinio vertė			40,90	53,71	48,44	62,06	176,75	211,3	1251, 2	1562, 50